## 24.034 Šalát sójový s jablkami
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mrkva | | | | | 0,50 | 0,40 | 1,00 | 0,80 |
| zeler | | | | | 0,30 | 0,24 | 0,60 | 0,48 |
| sója | | | | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| jablká | | | | | 1,00 | 0,65 | 2,00 | 1,30 |
| citróny | | | | | 0,40 | 0,16 | 0,60 | 0,24 |
| majonéza sójová | | | | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | | | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| hmotnosť porcie v g | | | | | 65 | | 95 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú precedíme a zmiešame s očistenou nastrúhanou mrkvou, očisteným nastrúhaným zelerom a očistenými nastrúhanými jablkami. Pridáme sójovú majonézu, dochutíme citrónovou šťavou a soľou. Dobre premiešame.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | | | | | | | | | | | | | | |
| **B** | | | | | | | | | | | | | | |
| **C** | 431 | 103 | 7,93 | 4,0 | 0,0 | 6,8 | 3,5 | 57,1 | 1,9 | 0,09 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| **D** | 567 | 136 | 10,17 | 5,0 | 0,0 | 9,6 | 4,7 | 75,0 | 2,5 | 0,18 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 0,0 |